

参加者募集～さわやか講座～

申し込み：東地区公民館 ☎674-3303

健康講話と寄せ植え作り

日時 12月8日(金) 9:00～正午ごろ
場所 東地区公民館集会室
対象 東地区にお住まいの方
内容 ◎健康講話
「年齢を重ねていく中でみられる目の病気や症状の予防法と対策」(9:00～10:00)
山大医学部 眼科学教授 杵本昌彦先生
◎寄せ植えプランター作り(10:00頃～)
季節の花の寄せ植え 講師：蘭花園
★片方だけの参加でも大歓迎です！
ゴム手袋※作業しやすい服装でお越しください
持ち物 2000円(寄せ植え材料費)
申込 12月4日(月)まで
※健康講話のみ申込は12月7日(木)まで
※ふれあい教室との合同開催です

しめ飾り作り

日時 12月24日(日)9:00～
場所 東地区公民館集会室
対象 東地区にお住まいの方
持ち物 工作はさみ (縄と和飾りはこちらで準備します)
洋風など飾りたいものがあればお持ちください
申込 12月18日(月)まで



東地区公民館職員を募集します (公民館地域活動推進員1人)

- 内容…公民館事業の企画・運営・その他
- 資格…健康で地域活動推進に意欲がある人
基本的なパソコン操作ができる人
(広報誌作成等)
- 採用…令和6年4月1日～
- 待遇…13万2千円／週29時間勤務(8:30～17:15
週休3日)社会保険・厚生年金・雇用保険加入
- 申込…履歴書・作文(地域の活性化についてをテーマに
方法 原稿用紙2～3枚程度)を東地区公民館へ持参、
または郵送(〒999-3246 上市市須田板742-2)

★質問があればお気軽にお問い合わせください

問い合わせ先 東地区公民館(担当:星野)☎674-3303

出前図書館 情報

返却期限 12月14日(木)

貸し出し 12月15日(金)午後～



男の料理教室

日時 12月15日(金)10:00～
場所 東地区公民館調理室
対象 東地区にお住まいの男性(女性もOK)
内容 そば打ち
持ち物 エプロン、三角巾
参加費 200円
申込 12月13日(水)まで

ストレッチ体操

日時 12月12日(火)午後7:00～
場所 東地区公民館集会室
講師 東海林美佐江先生
対象 東地区にお住まいの方
持ち物 ヨガマット、飲み物、汗拭きタオル
申込 12月11日(月)まで

上山出前スポーツ

日時 12月18日(月)10:00～11:00
場所 東地区公民館集会室
内容 足腰元気体操
対象 東地区にお住まいの方
持ち物 内履き、飲み物、汗拭きタオル
申込 当日午前9時頃まで

○これからのおもな予定○

- 1日(金) 市報等配布
2日(土) 少年教室「3Dプリンター体験教室」
3日(日) 女性教室
「正月飾り・クリスマス飾り作り」
8日(金) ふれあい教室・さわやか講座
「目の健康講話と寄せ植え作り」
12日(火) さわやか講座「ストレッチ体操」
18日(月) 上山出前スポーツ「足腰元気体操」
22日(金) ふれあい教室「しめ飾り作り」
24日(日) さわやか講座「しめ飾り作り」
28日(木) 仕事納め
29日(金) 年末年始休み(1月3日まで)
1月
4日(木) 仕事始め
8日(月) 東地区新春夢を語る会・新年祝賀会
9日(火) 市報等配布
18日(木) すこやか体操

館報

あずま

東地区公民館

第236号

令和5年12月1日
Tel/Fax:674-3303
✉azuma-1@onyx.
ocn.ne.jp

昔ながらの道具でそばの脱穀を一緒に！

ふれあい教室・宮川小学校3年生「そば脱穀」10月27日(金)



約10日間の天日干しを終え、杭木から外したそばを畑から公民館に移動して、脱穀を行いました。宮川小学校の3年生も昔ながらの木製の脱穀機を使って一緒に作業を行いました。ふれあい教室の方が足踏みをして回転させた『こぎ歯』にそばの束を引っかけて、穂先からそばの実だけを落としていきます。力のいる作業でしたが、山積みになったそばの束をみんなで一生懸命脱穀しました。その後、唐箕を回して風を起こしそばの実だけを選別する作業を体験してもらいました。乾燥して製粉したらそば粉の完成です。みんなで新そばを味わう日を楽しみに、作業を終えました。

浮かび上がる模様が美しく

今回の「色彩植物拓」はもみじに挑戦しました。紅葉した葉っぱの赤や黄色のグラデーションを上手に表現することができ、皆さん素敵な作品に仕上がりました。最後に講師の佐藤國行さんから手作りの立派な額縁を全員にプレゼントしていただきました。



さわやか講座「色彩植物拓」11月15日(水)



新そば美味！そば打ちで世代交流！

ふれあい教室・少年教室合同「そば打ち交流会」 11月12日(日)

ふれあい教室のみなさんが種を蒔き、実ったそばを刈り取って杭木で天日干しをした後、宮川小学校3年生が脱穀に参加して出来上がったそば粉を使って、4年ぶり「そば打ち交流会」が開催されました。猛暑など不安定な天候が続きましたが、13キロの収穫量がありました。

菖蒲地区会長の木村林七さんから、こね、のし、切り方の手本を見せていただいた後、班に分かれてそば打ちをしました。打ちたてのそばを地区会長さんたちが茹でくださり、会長会、そば畑をお借りしている仲野さんと一緒にいただきました。太さも様々、それもまた自分が打ったからこそ、格別な美味しさでした。

これからも、そば打ち交流会を通して、地産地消、食文化を継承し、地域の方々との交流を深めていきたいと思います。



笑って楽しんで、栄養満点な健康弁当を味わいました



東地区地域活性化事業「いきいき会食会」 11月22日(水)

東地区民生児童委員協議会と食生活改善推進協議会の皆さんにご協力いただき、いきいき会食会を開催しました。

アトラクションでは、山形落語愛好会より「あずま寄席」と題して、落語が披露され、聞き手の皆さんも体を動かして合の手を入れたり、たくさん笑いと元気をもらいました。

ご近所でも顔を合わせる機会が減っているようですが、味よし、彩りよし、栄養満点のお弁当をいただきながら親睦を深めました。



【メニュー】

サバの味噌煮、わらびの煮物、酢の物、くるみ和え、ポテサラダ、山菜おこわ、鶏だんごの汁もの、漬物、季節の果物

来春の開花を楽しみに...

東花街道事業「水仙植栽事業」 11月2日(木)

昨年は残念ながら中学生の参加が無い中での実施でしたが、今年は宮川中学校の1年生と、会長会、民生児童委員協議会、ふれあい教室のみなさんと、久保川地区の製材所付近から大門方面に約500個の水仙を植えました。

道路沿いでの作業でしたが、東邦碎石の運転手さんにも安全運転していただき、無事終了する事が出来ました。来年の春が楽しみです。球根を提供してくださった地区のみなさんありがとうございました。

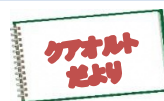


体もほぐれてリラックス

さわやか講座「ストレッチ体操」 11月14日(火)



講師の東海林美佐江先生に指導していただきながら、体全体に加え今回は足指のストレッチを行いました。足の裏の筋肉が弱まる事で外反母趾になりやすくなったり、浮き指になると地面を踏みしめる時に力が入らず転倒しやすくなるなど、足の筋肉について教えていただき、筋肉が衰えないよう、日々少しでも運動をする事が大事だと改めて実感しました。次回は12月12日(火)午後7:00からです。



♪面白山紅葉川渓谷 11月6日(月)



面白山の麓に広がる紅葉川渓谷に行ってきました。渓谷を覆う紅葉と常緑樹の緑のコントラストが絶妙でした。大小さまざまな滝や水面に映る紅葉、スリルある吊り橋など変化に富んだ道のりを楽しんできました。

♪もみじ公園・慈恩寺テラス 11月20日(月)



雨天のため、予定を変更して東原町のもみじ公園を見学しました。到着直後の数分だけ日が差し、燃える様に真っ赤なもみじがとても綺麗でした。また雨が降り出したため、慈恩寺テラスに行き、国指定史跡慈恩寺の歴史や伝統などを見学しました。